

Subacromial Impingement at Bursitis

Subacromial impingement: ang rotator cuff ay nahuhuli sa ilalim ng acromion.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Ang sakit sa balikat ang pinakakaraniwang dahilan kung bakit naghahanap ng tulong ang mga tao para sa isyu na ito. Malamang na karamdaman kang subacromial impingement syndrome, isang kondisyon kung saan maipipiga ang mga istruktura sa iyong balikat. Karaniwan itong nakakaapekto sa mga tendon ng rotator cuff o sa subacromial bursa, isang maliit na bagay na puno ng likido na nagpapaalaga sa iyong kasukasan. Maaaring maranasan mo ang sakit kapag gumagalaw ka ng iyong braso, lalo na kapag umaabot pataas o pabalik sa iyong likod. Ang mga simpleng gawain tulad ng pagtutukoy ng iyong kamiseta o pagkakabit ng bra ay maaaring maging mahirap at masakit.

Karaniwang lumala ang sakit sa gabi, na nagpapatigil sa pagtulog sa apektadong gilid. Maaaring mapansin mo ang pagkasikip kapag gising ka pa lang, na bahagyang nagpapagaan habang gumagalaw. Ang aktibidad ay karaniwang nagpapalala sa discomfort, lalo na ang pag-angat ng mga bagay o pag-abot sa mga mataas na shelf. Sa maraming kaso, ang pamamaga ay hindi lamang nasa bursa kundi lumalawak din sa pangunahing kasukasan ng balikat. Ang malawak na pamamaga na ito ay maaaring magdulot ng matinding sakit kahit sa mga maliit na galaw.

Habang karaniwan ang kondisyong ito, siguraduhin ng iyong doktor na ang ibang isyu ay hindi nagdudulot ng iyong mga sintomas. Halimbawa, susuriin nila ang instability o bihirang mga dahilan tulad ng maliliit na benign na tumor o calcific deposits. Ang mga kababaihan na may edad na 30 hanggang 60 taon na may calcific deposits na mas malaki sa 1.5 cm ay nasa mas mataas na panganib para sa malalaking sintomas. Gayunpaman, maaaring ipakita ng imaging ang mga senyales ng impingement kahit na normal ang kapal ng tendon kumpara sa iyong ibang balikat.

Ang magandang balita ay ang mga partikular na ehersisyo ay epektibo at maaaring bawasan ang pangangailangan para sa operasyon. Ang mga resulta na ito ay madalas na tumatagal ng maraming taon. Kung

ang mga conservative na paggamot tulad ng physical therapy ay hindi tumutulong pagkatapos ng hindi bababa sa 6 linggo, maaaring talakayin ng iyong doktor ang ibang mga opsyon. Ang mga injection ay maaaring magbigay ng pansamantalang ginhawa sa pamamagitan ng pagbawas ng pamamaga. Ang iyong plano ng pag-aalaga ay magiging tailored sa iyong mga partikular na pangangailangan, na nakatuon sa pagbabalik mo sa iyong mga araw-araw na gawain na may mas kaunting sakit.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong balikat ay isang ball-and-socket joint na nakabalot sa isang mahigpit na manggas na tinatawag na joint capsule. Sa loob ng espasyong ito, ang mga tendon at isang maliit na sac na puno ng likido na tinatawag na bursa ay dumudulas nang maayos habang itinataas mo ang iyong braso. Sa subacromial impingement, ang mga istrukturang ito ay napipisil laban sa buto sa itaas nila. Ang pisil na ito ay nagdudulot ng pamamaga at sakit kapag itinataas mo ang iyong braso.

Maaaring maranasan mo ang pisil na ito dahil sa paraan ng pagtutulungan ng mga kalamnan ng iyong balikat. Karaniwan, ang mga kalamnan ng rotator cuff ay pinapanatili ang ball sa gitna ng socket. Kung mahina o hindi koordinado ang mga kalamnanang ito, ang ball ay lumilipat pataas. Binabawasan nito ang espasyo para gumalaw ang iyong mga tendon. Ang resulta ay friction na nag-iirita sa mga tissue. Ang iritasyong ito ang nagdudulot ng matalim na sakit at stiffness.

Tumutulong ang imaging upang makita ng iyong surgeon kung saan eksaktong nangyayari ang pisil. Ipinapakita nito kung may pamamaga sa bursa o pagkapal ng mga tendon. Gayunpaman, hindi lahat ng may sakit ay nagpapakita ng malinaw na pagbabago sa mga scan. May mga tao na may normal na itsura ng mga tendon ngunit nararamdaman pa rin ang sakit dahil sa paraan ng paggalaw ng kanilang balikat. Ito ang dahilan kung bakit tinitingnan ng iyong surgeon ang iyong mga sintomas at mga pattern ng paggalaw.

Ang paggamot ay nakatuon sa pag-aayos ng paggalaw na ito. Tumutulong ang physical therapy upang palakasin ang mga kalamnan na nagpapatatag ng joint. Binubuo nito ang mas maraming espasyo para gumalaw nang hindi napipisil ang iyong mga tendon. Maaari ring tumulong ang mga injection sa pamamagitan ng mabilis na pagbawas ng pamamaga. Nagbibigay ito sa iyo ng window ng ginhawa upang magsimula sa ehersisyo. Karamihan sa mga tao ay nakakabawi sa mga hakbang na ito na hindi operasyon. Bihirang kailanganin ang operasyon at ito ay isasagawa lamang kung nabigo ang ibang mga paggamot pagkatapos ng anim na linggo.

Ano ang maaari naming gawin dito

Magsimula sa sariling pamamahala at pisikal na terapiya. Malamang na irekomenda ng iyong manggagamot ang mga partikular na ehersisyo upang palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng iyong balikat. Epektibo ang paraang ito at maaari nitong bawasan ang pangangailangan para sa operasyon. Nananatili ang mga benepisyo ng paggamit ng ehersisyo sa mahabang panahon, na may mga resulta na tumatagal pagkatapos ng 10 taon. Dapat mong bigyan ang konservatibong paggamit na ito ng patas na pagkakataon na maging epektibo. Kung hindi ka nakaranas ng pagpapabuti pagkatapos ng hindi bababa sa 6 linggong nonoperative na paggamot, maaaring talakayin ng iyong manggagamot ang iba pang mga opsyon. Ang mas batang edad, mas mababang

body mass index, at ang pagkakaroon ng mas maikling panahon ng mga sintomas bago magsimula ang paggamot ay mga magagandang senyales para sa paggaling.

Kung hindi nagbibigay ng sapat na ginhawa ang mga ehersisyo mag-isa, maaaring imungkahi ng iyong manggagamot ang medikal na pamamahala. Kasama rito kadalasan ang mga gamot pang-alis ng sakit at mga anti-inflammatory na gamot. Makakatulong din ang mga inyeksyon sa espasyo sa ilalim ng iyong balikat (subacromial space). Ang mga inyeksyon ng corticosteroid ay isang epektibong maikling panahong terapiya para sa sakit at function. Maaari ring makatulong ang mga inyeksyon ng hyaluronic acid sa ilang mga pasyente, na nagbibigay ng katulad na pagpapagaan ng sakit sa steroids sa maikling panahon. Isa pang opsyon ay ang autologous conditioned plasma (ACP), na gumagamit ng mga komponente ng iyong sariling dugo at isang magandang alternatibo kung hindi ka makakain ng steroids. Maaaring magbigay ng mas malaking pagpapabuti sa apat na linggo ang isang inyeksyon ng ketorolac kaysa sa isang karaniwang inyeksyon ng steroid. Habang hindi mas mahusay ang ultrasound guidance kaysa sa blind injections para sa lugar na ito, mahalaga ang tumpak na diagnosis at tamang teknika para sa magagandang resulta.

Ang operasyon ay isinasalang-ala lamang kapag naabot na ng konservatibong paggamot ang hangganan nito. Ito ay ipinapatupad kung patuloy pa rin ang iyong sakit at pagkawala ng function kahit na subukan na ang mga nonoperative na paggamot. Susuriin ng iyong manggagamot kung ang arthroscopic subacromial decompression ay isang viable na opsyon para sa iyo, lalo na kung intact ang iyong rotator cuff. Tandaan na ang kamakailang ebidensya ay nagmumungkahi na maaaring hindi magbigay ng natatanging benepisyo ang operasyon sa lahat ng may impingement at maaaring magdulot ng pinsala. Kaya't magtimbang nang mabuti ang iyong manggagamot ng mga panganib at benepisyo bago irekomenda ang isang operasyon. Ang mga kasangkapan sa pag-imaging tulad ng MRI ay tumutulong sa pagtukoy sa saklaw ng pinsala, ngunit kailangan ng pag-iingat sa pagpapaliwanag ng mga scan sa madaling panahon pagkatapos ng mga inyeksyon ng steroid, dahil minsan ay maaari nitong imitasyon ang isang tear.

Ano ang inaasahan

Ang sakit sa iyong balikat ay madalas na dulot ng pamamaga sa bursa, isang maliit na bagay na puno ng likido na nagpapaalaga sa iyong kasukasan. Ang kondisyong ito ay tinatawag na subacromial impingement. Ang magandang balita ay madalas na nagpapagaling ang iyong katawan dito nang sarili. Sa katunayan, 94% ng mga pasyenteng may spontaneous frozen shoulder ay bumabalik sa normal na antas ng pagganap at galaw nang walang anumang paggamot. Kahit na wala kang frozen shoulder, ang natural na pag-unlad ng sakit na ito ay may tendensyang magbago patungo sa pagpapabuti sa paglipas ng panahon. Maraming tao ang nakakakita na epektibo ang mga partikular na gamot na pang-ehersisyo at nababawasan ang pangangailangan para sa operasyon. Ang mga benepisyo na ito ay nananatili ng hindi bababa sa 10 taon.

Kung mananatili ang iyong sakit, maaaring imungkahi ng iyong doktor ang mga opsyon na hindi kailangan ng operasyon. Ang mga inyeksyon ay maaaring magbigay ng pansamantalang pagpapagaan. Ang mga inyeksyon ng steroid sa balikat ay epektibo sa pagbabawas ng sakit at pagpapabuti ng pagganap sa maikling panahon. Hindi mo kailangan ng gabay ng ultrasound para sa mga inyeksyon na ito; gumagana sila nang kapareho kahit walang ito. Ang ibang mga inyeksyon, tulad ng mga gumagamit ng human placenta hydrolysate o hyaluronate, ay

nagpapakita rin ng makabuluhang pagpapabuti sa sakit at kalidad ng buhay. Ang pisikal na terapiya ay isang mahahalagang bahagi ng prosesong ito. Tinutulungan ito na mabawi mo ang lakas at galaw.

Ang operasyon ay karaniwang hindi ang unang pagpipilian. Ang bigat ng ebidensya ay sumusuporta sa pamamahala na hindi kailangan ng operasyon o walang paggamot para sa subacromial impingement. Ang arthroscopic treatment ay hindi nag-aalok ng malinaw na mga benepisyo at maaaring magresulta sa pinsala. Kahit na mayroon kang mga depositong may calcium, ang pag-alis nito ay hindi nangangailangan ng karagdagang pag-alis ng buto upang makamit ang magandang mga resulta sa maikling panahon. Kung kailangan mo talaga ng operasyon, karaniwang itinuturing ito lamang pagkatapos ng hindi kailangan ng operasyon na paggamot ng hindi bababa sa 6 linggo. Tatalakayin ng iyong doktor ang iyong pag-unlad nang maingat.

May ilang mga salik na nakakaapekto sa kung gaano kabilis ka magpagaling. Ang mas batang edad, mas mababang body mass index, at mas maikling panahon ng mga sintomas bago magsimula ang paggamot ay mga magagandang senyales. Ang mga reversible na pagbabago sa MRI ay nagpapahiwatig din ng mas magandang resulta. Gayunpaman, maging alerto na ang mga inyeksyon sa balikat bago ang operasyon ay may kaugnayan sa pagtaas ng mga rate ng revision. Ang panganib na ito ay nakadepende sa kung ilang inyeksyon ang natanggap mo at kailan ito ibinigay. Sa kabuuan, ang karamihan sa mga pasyenteng nagpapabuti sa pamamagitan ng konservatibong pag-aalaga. Tutulungan ka ng iyong doktor na mahanap ang tamang balanse ng pahinga, ehersisyo, at gamot upang mabawi ka sa iyong mga araw-araw na gawain.

Kailan pumunta sa doktor

Ang sakit sa balikat ay karaniwan, madalas na dulot ng impingement o bursitis. Pumunta sa iyong doktor kung patuloy ang sakit kahit may pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ikaw ay may kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung ang iyong balikat ay nakakabit o bumabagsak. Kontakin ang iyong surgeon kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa pagtulog o trabaho. Bigyang-pansin agad ang biglaang paglala ng sakit. Bagama't maraming kaso ang gumagaling sa pamamagitan ng konservatibong paggamot, may ilang kaso na may mga bihirang tumor o malalaking deposito ng buto na nangangailangan ng pagsasagawa ng operasyon. Susuriin ng iyong doktor ang mga partikular na isyung ito kung hindi epektibo ang mga karaniwang gamot. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na kilalanin ang impingement mula sa ibang kondisyon tulad ng kawalan ng katatagan ng kasukasuan. Ang tamang diagnosis ay tinitiyak na makakatanggap ka ng angkop na paggamot upang maibalik ang galaw at mabawasan ang pamamaga.